

元気アップ講座

高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

《体操》

と き 12月3日(月)

午前10時～11時30分

内 容 音楽にあわせた楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講 師 NPO 法人元気アップ

AGEプロジェクト

参加料 無料

募集期間 11月12日(月)～26日(月)

《フラワーアレンジメント》

と き 12月10日(月)

午前10時～11時30分

内 容 クリスマスに向けたフラワーアレンジメントです。

参加料 1,500円(花代)

募集期間 11月12日(月)～

12月3日(月)

《共通》

と ころ あんしん長寿センター
(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対 象 65歳以上の人

定 員 25人(応募多数の場合は抽選)

申し込み 問 あんしん長寿センター
TEL29-2133

(高齢福祉課)



2018 亀岡市総合福祉センターまつり



と き : 11月22日(木) 23日(金・祝) 24日(土) 25日(日)

と ころ : 亀岡市総合福祉センター ※入場無料 どなたでも参加できます。

11月22日(木)

＜健康チェック&相談コーナー＞

午前10時～午後3時

＜じっくり手づくり体験コーナー＞(事前受付)

午前10時～正午(3ブース)

午後1時～3時(3ブース)

＜作品展示＞ 午前9時30分～午後3時

生け花 書道 写真 俳句 パッチワーク 花てまり
編み物ほか手づくり作品

＜模擬店＞ 午前10時～午後2時30分

サンドイッチ コーヒー 紅茶

11月24日(土)

＜ステージ発表＞ 午後1時30分～3時20分

ゴスペル 手話うた 脳トレ体操 社交ダンス

＜体験ブース＞

午前9時～9時45分 ストレッチ体操

午前10時～午後0時30分 ピンポン&卓球バレー

午前10時～午後3時 囲碁

＜作品展示＞ 午前9時30分～午後3時

生け花 パソコン 篆刻 書道 短歌 新俳画 水墨画
洋裁ほか手づくり作品

＜模擬店＞ 午前11時～午後2時30分

炊き込みご飯 うどん ぜんざい

午前10時～午後2時 手づくり小物販売

11月23日(金・祝)

＜オープニング＞午前9時20分～9時35分

＜ステージ発表＞午前9時35分～午後3時5分

社交ダンス 歌 プチコンサート 寸劇 詩吟

太極拳 トーンチャイム フォークダンス

ハーモニカ カラオケ ミュージカル

＜体験ブース＞

午前10時～正午 午後1時～3時 小物づくり

午前10時～午後0時30分 要約筆記

午前10時～正午 書道

午後1時～3時 絵てがみ

＜作品展示＞ 午前9時30分～午後3時

生け花 書道 写真 俳句 パッチワーク 花てまり
編み物ほか手づくり作品

＜模擬店＞ 午前11時～午後2時30分

山菜おこわ みそ汁 シフォンケーキ

コーヒー 紅茶

午前10時～午後2時 手づくり小物販売

※できるだけ公共の交通機関でお越しください。

＜問＞公益財団法人亀岡市福祉事業団

亀岡市総合福祉センター

TEL24-0294、FAX24-3071

11月25日(日)

＜ステージ発表＞午前9時30分～午後2時55分

吹奏楽 コーラス パソコン(プレゼン) 民謡

介護予防体操 ゴスペル カラオケ フラダンス

対談(カウンセラー×館長)

＜体験ブース＞

午前10時～正午 午後1時～3時 ペーパークイリング

午前10時～正午 ちりめんを使って布遊び

ハンドマッサージ

午前10時～午後2時 着物の着付け

午後1時～3時 千代紙のしおり作り

アロマミストづくり

＜作品展示＞ 午前9時30分～午後3時

生け花 パソコン 篆刻 書道 短歌 新俳画 水墨画
洋裁ほか手づくり作品

＜模擬店＞ 午前11時～午後2時30分

炊き込みご飯 うどん ぜんざい お茶席

午前10時～午後2時 手づくり小物販売 カフェ

(地域福祉課)

インフルエンザの感染を予防しましょう

～うがい、手洗いを行う 睡眠、栄養をとる 室内は適度な温度と湿度を保つ～